

**HelpAge**  
España

las personas  
mayores cuentan

# Adinekoenganako adinkeriarik gabeko komunikazio-gida



Gida hau, HelpAge Fundazioak abian jarritako Adinkeriaren Behatokiaren barruko lan-ildo nagusienetakoa da. Espainiako Gizarte Eskubideen eta 2030 Agenda Ministerioak diruz lagundutako gida da, hirugarren sektore soziala bultzatzeko asmoz eta PFEZ zergaren 0,7ko kargua duena.

Gidaren egileak:

**HelpAge International España Fundazioa**

**Ana Belén Fernández Souto**

Ikus-entzunezko Komunikazioko eta Publizitateko irakasle titularra eta Vigoko Unibertsitateko Adinkeriaren Katedrako zuzendaria.

**Irene Ramos Soler**

Alacanteko Unibertsitateko Ikerketa, Zahartze eta Komunikazio Taldeko zuzendaria, eta Alacanteko Unibertsitateko Unibertsitate Iraunkorreko Adinekoen eta Ikus-Entzunezkoen Behatokiko zuzendaria.

Itzulpena:

**Orue Auzolana Fundazioa**

**Labayru**

Koordinatzaileak:

**HelpAge International España Fundazioa**

Data: 2023ko azaroa.

Copyright: HelpAge International España Fundazioa 2023.

Gida honetako edukiaren erantzukizun bakarra eta esklusiboa HelpAge International España Fundazioarena da, eta inolaz ere ez du Gizarte Eskubideen eta 2030 Agenda Ministerioaren iritzia edota ikuspuntua adierazten. Argitalpen honetako edozein zati baimenik gabe erreproduzitu daiteke, beti ere, hezkuntza-helburuetarako eta irabazi-asmorik gabe bada. Mesedez, erreproduzkieetan zehaztu dokumentuaren egilea HelpAge International España dela, eta bidali kopia bat, edota esteka, posta elektronikoko honetara: [observatorio@helpage-espana.org](mailto:observatorio@helpage-espana.org)

Sormen-agentzia:

Be One.

Diruz lagunduta:



Elkarlanean:

**GizadiBerri**

# AURKIBIDEA

**6** Hitzaurrea

**9** Iraultza demografikoa  
informazio-erronka gisa

**12** Adinkeriarri buruzko mitoak  
eta estereotipoak

**16** Adineko emakumeak eta  
komunikabideak

**18** Hizkuntzaren garrantzia

**23** Irudiak eta adinekoak

**27** Adinekoen ahotsa

**29** HelpAge International  
España

**31** Glosarioa

**34** Erakunde berezituak

# HITZAURREA

1.

## **Adinkeria, ezerezero daraman erabakia**

Gaur egun, zenbait enpresa eta esparru profesioaletan ez da 45 edo 50 urtetik gorako inor kontratatu nahi. Adin horretako pertsonak beraien onena emanda balute bezala hartzen dira, eta hortaz, ez dira kontratatzen edota, are okerragoa dena, kaleratzera behartzen dituzte.

65 urtetik gorako pertsonak, zuzenean, jada ez dute ezertarako kontaktzen. Horri adinkeria deitzen zaio, hau da, adinagatik egiten den diskriminazioa. Gure gizartean, gero eta adinkeria gehiago dago; adituena arabera, gaur egun, adina dela-eta egiten den diskriminazioa, sexismoa eta arrazakeria baino orokortuago dago.

Jokabideak eta aurreiritziak fosilizatzen jarraitzen dugu, hots, iraganeko eskemekin jarraitzen dugu. Ondorioz, benetako iraultza premiazkoa da; bizitzaren etapa guztietan, gizakiaren rola eta zeregina zeintzuk diren jakiteko, ezinbestekoa da pentsamoldearen, oinarrien eta kontzeptualizazioaren eraldaketa sakona. Gizakiak bere eskubide eta betebeharrak dituen heinean, jaiotzen den unetik bertatik azken hatsa eman arte, protagonista izateko, eragiteko eta historia egiteko eskubidea dauka.

Adinkeriak edo esperientzia seniorrarekiko mespretxuak ez du inolako logikarik, garestia da ekonomiaz, eta, elkartasuna eta belaunaldien arteko elkarlana kaltetzen ditu.

Adinkeriak norbanakoaren edota taldeen osasun-fisikoan, buruko osasunean eta emozioetan kalteak eragiten ditu, eta ondorioz, ongizate eta bizi-kalitate txikiagoa, gizarte-isolamendua eta heriotza goiztiarrak eragiten ditu.

Adinkeria inora ez garamatzen bidea da. Zahartzeari buruzko uste estereotipatuak estigmatizatzen eta betikotzen ditu, sekulako esperientzia gordetzen duen gizartearen parte handi bat ikusin bihurtzen du, eta, gizarteko erabakietan horien parte hartzea mugatu eta eragozten ditu.

Pertsonak edota taldeak adinagatik diskriminatzea baldarkeria da, eta, baita, egoera edozein dela ere, talentuaren galera barkaezina ere, are gehiago krisi garaiotan. Munduan gertatzen ari diren aldaketa eta ziurgabetasun handiko une hauetan, adinkeria epe laburreko baliabidea da, eta ez du etorkizun hobe baterako aukerarik bilatzeko asmorik, ezta interes orokorra hobetzeko ere.

Bizitzak berekin aldaketak, igoerak, jaitsierak dakartza, bide berriak zeharkatzea, beste pertsona batzuekin konektatzea, norberaren eta besteen minak, pozak eta erronkak partekatzea... bizi izandakotik eta akatsetatik ikastea. Adinkeriak ez luke aukera bat izan behar; inora ez garamatzen okerreko bidea da, irteerarik gabeko kalezulo bat da, baztertu eta alboratu behar duguna.

Esperientziarekiko erdeinua eta mespretxua adierazten du, eta, egungo egoera dela eta, hori onartezina da, praktikotasun eskasa eta adimenik eza erakusten baitu. Gizartearen eta herritarren osasunean, garapenean, etorkizuneko ikuspegietan eta ongizatean eragin negatiboa duten sinesmenak, arauak edo aurreiritziak biltzen ditu.

Etorkizun orekatu eta bidezkoago baterako konpromisoa lortzeko, belaunaldien arteko itun, lankidetzeta eta sinbiosi bat behar da, irtenbideak bilatzeko, hain beharrezkoa den esperientzia alde batera utzi gabe.

Adinkeriaren ondorio ezkorrei buruzko informazioa eman behar da. Zahartzea bizitzako beste etapa bat da, eta zahartzeak dakartzan aldaketek ez dute eskubideen galera edo laneko, gizarteko, kulturako edo politikako protagonismoaren galera eragin behar. Aitzitik, historian zehar, hainbat kulturatan egin den bezala, gizakiaren ongizatea eta biziraupena ziurtatu nahi bada, adinekoen jakinduria, esperientzia eta arrazoibidea errespetatu eta aintzat hartu behar dira.

Historiaurretik, adinekoek gordetako jakinduria belaunaldi gazteagoei transmititzea funtsezkoa izan da, erabaki jakintsuak eta egokiak hartzeko.

Etorkizunera begira jarri behar dugu, eta, horretarako, ezin ditugu ahaztu garai batean gazte izan, eta, egun, guk ditugun arazo berdintsuak izan zituztenak.

Adineko belaunaldiak ezinbesteko orientazio- eta ezagutza-iturri dira gizarte zuzen, arrazoitu eta zentzudunarentzat, zoriontsu izateko eta besteen zoriontasunari eta ongizateari laguntzeko baliabideak eta tresnak dituen hiritarrarentzat.

## **Amaia Goikoetxea**

**Kazetarien Euskal Elkargoko dekanoa**  
**Euskal Kazetarien Elkarteko presidentea**



**Iraultza  
demografikoa  
informazio-  
erronka gisa**

**2.**

Azken hamarkadetako gizarte- eta ekonomia-aurrerapenei esker, gehiago eta hobeto bizi gara. Espainian, biztanleriaren piramideak bere horretan bilakatzen jarraitzen du eta adineko pertsonen proportzioak gora egin du.

## 2022an

Espainiko Estatuko biztanleen,

**%19,09**

**65 urtetik gorakoa** zen.

Duela 60 urte, ehuneko hori  
8,2koa zen.

## 2050ean

izatea aurreikusten da, hau da,

**%30**

16 milioi pertsona.  
(Iturria: Espainiako Estatistika  
Institutua).

Aipagarria da 1970, urtetik  
gora egin duela 110 urtetik  
gorako pertsonen kopuruak  
Europako kontinentean.

**Demografia-aldaketa horiek gizartea eraldatzen ari dira, baita zahartzaroa ulertzeko modua ere, baina...**

## Zer iritzi dugu gaur egun?

**MITOA:** Adineko pertsonak menpekoak dira, eta ez dira gai haien kabuz erabakirik hartzeko. Familietan eta ekonomian zama handia eragiten dute.

**ERREALITATEA:** Adinekoen osasun-egoera, jarduera-mota eta maila, produktibitatea eta beste ezaugarri sozio-ekonomiko batzuk nabarmen aldatzen ari dira azken urteetan, munduko leku askotan.

Horrek guztiak agerian uzten du **estereotipoen** arazo nagusia;

izan ere, adineko guztiak ez dira menpekoak, eta adineko guztiak ez dute atsegin karta-jokoan edo dominoan aritzea. Edozein adinetako pertsoneri gertatzen zaien bezala, adineko pertsonak ere, beharrian eta zaletasun askotarikoak dituzte, eta, gainerako herritarrek bezala, ekonomiari ekarpena egiten diote.

Hortaz, estereotipo eta aurreiritziak saiheste aldera, horiek zeintzuk diren eta gizartean duten eragin kaltegarria ezagutu behar ditugu.



**Komunikazioaren esparruan hizkuntza ondo erabiltzea funtsezkoa da** gizarte-estamentu guztietara iristeko. Hortaz, komunikabideen zeregina funtsezkoa da. Gizarte-kontzientziazioak adineriaren arriskuak azaleratzeaz gain, arazo horri aurre egiteko oinarri sendoa sortzen du, sexismoarekin eta arrazakeriarekin gertatu den bezala.

Kazetariak gogoan izan behar dute gizarte-iritzia sortzeko duten ardura eta baita adinagatik egiten den diskriminazioaren ondorioek pertsona guztiei eragiten diela ere, bizitzako edozein esparrutan, gainera.

# **Adinkeriari buruzko mitoak eta estereotipoak**

# **3.**

**Zahartzaroaren eraikuntza sozialek, eta norbanako bakoitzaren gizarte- eta kultura-ikaskuntzek, sinesmenek eta bizipenek adina, zahartzea, eta zahartzaroa nola ikusi, pentsatu eta bizi dugun zehazten digute.**

---

Adinkeria hiru arlotan eman daiteke: makroa edo erakundeena, mesoa edo pertsonen artekoa, eta, mikroa edo norberak bere buruari eragindakoa.

### **Erakundeena**

Adineko pertsonak gizartearen, ekonomia-arloan edo osasun-arloan jasotzen duten diskriminazioa da. Horren ondorioak oso larriak dira, eta baliabide ekonomiko, etxebizitza edota osasun-baliabideak eskuratzeko aukera murrizten dute. Adibidez: hipoteka edota mailegu-pertsonalak eskatzerako orduan dituzten zailtasunak, edo, osasun- eta bizitza-asegurua egiterakoan dituzten zailtasunak.

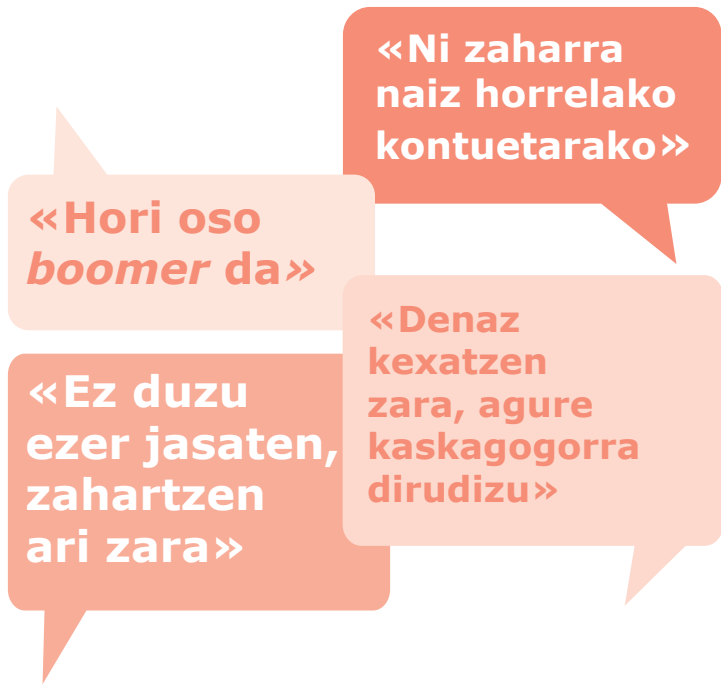
### **— Pertsonen artekoa**

Meso egoerak taldeetan eta pertsonen arteko hartu-emanetan hainbat modutan atzeman daitezke, eta gutxiespen, bazterketa, ikusgarritasunik eza eta mespretxuaren tankerako ondorio kaltegarriak eragiten dituzte adineko pertsonengan.

### **— Norberak bere buruari eragindakoa**

Eta, azkenik, mikro maila. Mezu eta estereotipo ezkorrek hizkuntzaren bidez modu esplizituan barneratzen direnean gertatzen da, edota, komunikabideetan ikusten diren irudien bidez, hau da, modu inplizituan. Adinkeria barneratuta dugunean, pentsamenduan, emozioetan eta jarreraren eragiten du, eta horrek norberaren burua gutxiestera darama.

**Adinaren** araberako diskriminazioa, askotan, hutsaltzat hartzen da, oharkabean pasatzen da edota modu sotilean onartzen da **mikroadinkeria** bezala ezagutzen denaren bidez (sarritan eta modu orokorrean erabiltzen ditugun ohiko portaerez, adierazpenez edo jarrerez ari gara). Keinu edo portaera automatizatuak dira horien adibide, esaterako, adineko pertsonekin bestela hitz egiten dugunean, tonua altuago, txikigarriekin edo mantsoago darabilgunean, eta egindako esaldiak edo mota honetako adierazpenak erabiltzen ditugunean:



Mikroadinkeria deritzogun kontzeptuaren barruan, **eguneroko jokabideetan, iruzkinetan, eta ekintzetan**, modu sotilean bada ere, adineko pertsonen aurkako aurreiritziak sortzen ditugu.

**Komunikabideetan adinkeria, gaur-gaurkoz, oraindik ere, oso agerikoa eta ohikoa da.** Kontuan izan behar da, gainera, hedabideak ideiak sortu eta zabaltzeko bitartekorik indartsuenetariakoak direla, eta, hortaz, mezuak oso modu informalean helarazteko ahalmena dutela.

Zahartzea prozesu konplexu eta batik bat subjektiboa da, oso garrantzitsua baita adineko pertsonen beren buruaz duten irudia edota pertzepzioa. Ildo horretan, kontuan izan behar da estereotipoak norberaren bizipenetatik sortzen direla, baina baita hedabideek heralazten dituzten mezuek eraginda ere. Beraz, hainbat urtez egindako ikerketek ondorioztatu dutenez, komunikabideek, beren mezuen eta irudien bidez, etengabe indartzen dute adinkeria. Hori dela eta, ezinbestekoa da zahartzaroari buruzko gaietan ikus-entzunezkoek darabilten lengoiaia zaindu eta egoki erabiltzea.

## Ez da gauza bera zahartutako gizartearen bizitzea edo bizitza luzeko gizartearen bizitzea.

Nahiz eta oinarrian dagoen errealitatea bera izan, erabiltzen ditugun berben esanahiak edo gizarteak hitz horiei ematen dien definizioak errealitateaz dugun iritzia erabat aldatu dezakete. Dela hitz, metafora edota irudien bidez, zahartzaroari buruz eraiki dugun pentsamendua eraldatu du hizkuntzak. Beraz, hitzak egoki erabiltzea oso garrantzitsua da, hizkuntza inoiz ez baita neutroa. Zahartzea, zahartzarora, zaharra edo zahartasuna hitzek sozialki oso konnotazio ezkorra dute, eta oharkabean estereotipo gutxiesgarriak sortzera garamatzate. Ondorioz, pentsamolde ezkor horiek denboran jarraitasuna daukate eta,

## Neurri handiagoan edo txikiagoan, baina denok izan ohi ditugu adinkeria-jarrerak

zenbaitetan, gainera, indartu ere egiten dira.

Eta denok gara bizitzako une jakin batean adinagatiko diskriminazioa jasateko sentiberak. Zentzu horretan, kontziente izan behar dugu adinkeriak guztioi eragiten digula modu zuzenean. Egia da askotan modu inkontzientean egiten dugula, inolako gaiztakeriarik gabe edo, are gehiago, kontrakoa eginez, asmo onenarekin.

Adina dela eta, sarritan hitzez egiten dugun diskriminazioak, ondorio konponezinak izan ditzake bazterketa pairatzen duen pertsonarengan, horregatik, oso garrantzitsua da hizkuntza eta jarrera egokiak erabiltzea.

Ildo horretan, komunikabideek zeresan handia dute, gizartearen kontzientziatu eta eraldatzen lagundu baitezakete. Gizartearen aintzat hartu behar du adinkeriak zer eragiten duen, lehenago arrazakeriarekin eta seximoarekin egin bezala. Komunikabideetatik hasita, adinkeria aurre egiteko gizarte-ituna lortu beharko litzateke, eta horretarako, lehenik, hizkuntza egokia erabili eta norbanakoaren kontzientzia hartu behar du.

# **Adineko emakumeak eta komunikabideak**

# **4.**



**Emakumeek gizonek baino bizi-itxaropen luzeagoa dute, baina haien bizi-kalitatea gizonezkoena baino okerragoa da; emakumeek pobrezia, indarkeria, diskriminazio eta bakardade handiagoa jasateko arrisku handiagoa dute.**

Adineko emakumeek biztanleriaren portzentaje handiena osatzen badute ere, gaur-gaurkoz, oraindik, gizartean ikusezinak dira. Adineko emakumeek diskriminazioari aurre egin behar diote bizitzako hainbat arlotan, hala nola enplegua, osasun-arreta, finantza-zerbitzuak, garapen-programak eta jabegoaren erabilera. Egoera bereziki gogorra da adineko emakume alargunduetzat, ezkongabeentzat, desgaitasuna dutenentzat, nekazariantzat eta etorkinentzat.



Ez dago genero-bazterketaren eta adinagatik egiten den bazterketaren arteko erlazioa jasotzen duen ikerketa askorik. Horrez gainera, emakumearen kontrako indarkeriaren sentibilizazio-kanpainetan eta berdintasuna bultzatzeko nazioarteko zein bertako ekimenetan ere, adineko pertsonak ia ez dira aintzat hartzen.

**Komunikabideei erreparatzen badiegu, adineko emakumeak oso gutxitan ageri dira protagonista gisa eta, agertuz gero, publiko oso murrizari zuzendutako saiotan izaten da.**

Adineko emakumeen presentzia hedabideetan, oro har, oso mugatua da, eta agertzen badira ere, gehienetan bigarren mailako rolak bete ohi dituzte; sexualitatea gutxietsi egiten zaie, gizarte-balioa zaintzaile eta amama zereginetara mugatzen da eta haien beharrian, kezka eta bizitzako proiektuei entzungor egiten zaie. Estereotipo horiek baldintzatu egiten dute gizarteak adineko emakumeenganako dituen jarrerak, eta baita haien buruz pentsatzeko modua ere: baldar edo tenteltzat tratatzen ditugu, nolabaiteko paternalismoz dihardugu haiekin, eta haien desioak, kezkak eta iritziak gutxiesten ditugu. Adinari eta zahartzaroari lotutako jarrerak izaten dira horiek guztiak, baina baita emakume izateari ere.

Bestalde, ikusgarritasunik eza dela eta, genero-indarkeria jasotzen duten adineko emakumeei zuzendutako arreta-zerbitzuak oso murrizak dira. Era berean, adineko emakumeei dagokienez, ezberdinkeriei buruzko kontzientziazio gutxiago izatea ere badakar adineriaren ikusezintasunak, eta, hortaz, genero-indarkeria dagoen kasuetan, adineko emakumeek ia ez dute laguntzarik eskatzen.

# Hizkuntzaren garrantzia

# 5.

## Adineko pertsonekin dugun hartu-emanak asko baldintzatu dezake haien jarrera.

Hortaz, adinekoei buruzko estereotipo eta mito faltsuak saiheste aldera, gomendagarria da hizkuntza modu arduratsuan eta kontzienteki erabiltzea. Ez dira erabili behar norbanako guztiak berdintzat jo dezaketen hitz eta esamoldeak. Ildo horretan, adineko pertsoneri buruz hitz egiterakoan, inolako konnotazio ezkorrik ez duten berbak erabiltzea komeni da, adibidez, adineko pertsonak edota adinekoak dira hitzik egokienak.

Aitzitik, zahartzea eta zahartzaroa homogeneousatu, gutxietsi eta despertsionalizatzen duten adiera gutxiesgarriak berbak ekidin egin behar dira. Adibidez:

~~Agure/Atse~~

~~Jubilatu/Erretiratu~~

~~Pentsionista~~

~~Hirugarren adina~~

~~Aitona amonak~~

Hitz horiek ez dira erabiltzekoak adineko pertsonen taldea izendatzeko, beren-beregi, berba bakoitzaren esanahiaren kasuetan izan ezik. Adineko pertsonen aniztasuna ezagutarazi egin behar da eta, horretarako, taldea aipatzen denean, dagokion berba egokia erabili behar da, orokorkeriarik gabe.

Espainiako Errege Akademiaren hiztegian, duela gutxira arte, gaztelaniazko envejecer hitzak, euskarazko zahartzea hitzak, alegia, estigmatizatutako estereotipoa indartzen duen esanahia jasotzen zuen, hau da, zaharra, hondatua, baliagarritasunik eza eta halako adierekin agertzen zen. Adiera horiek zahartzearen eta adineko pertsoneri buruzko gizarte-iruditerian oso errotuta daude, eta beharrezkoa da egungo errealtaterara egokitzen den egoera moldatzea, horretarako lengoia eta berba egokiak erabiliz. Sarritan, aitona-amona terminoak erabiltzen ditugu adineko taldeak orokortu eta horiek izendatzeko eta, gerta liteke, adineko talde horren barruan, adinekoak izanik ere, aitona-amonarik ez egotea. Gauza bera gertatzen da adina bizitzazikloarekin eta lan-ibilbidearekin erlazionatzen ditugunean; horretarako, hirugarren adina edo erretiratuak eta pentsiodunak hitzak erabiltzen ditugu, besteak beste.

**Gizarteko eta laneko beharrianak, jubilazio-adina bezala, aldatu egiten dira.**

Adineko pertonekin hizkera paternalista erabiltzeak eta haiekin umeak balira bezala hitz egiteak zahartzaroaren estereotipo gutxiesgarriak onartzea ekar dezakete. Adibidez, mendeko eta gaitasun gutxiko pertsonatzat jo dezakete haien burua.

## Saihestu beharrekoak:

Adinekoekin hitz egitean, ahotsaren tonua eta erritmoa aldatzea.

Izen txikigarrien erabilpena: amonatxo, Jontxu, laburdurak (adib: Koldo, Koldobikaren orde)

Edutezko izenordainak. Adib: "gure zaharrak".

Adierazpen amultsuak. Adib: "nire polita", "laztana", "gure amatxo".

Beren kabuz erabakiak hartu eta horiek ezagutarazteko gai den adineko pertsonaren orde, beste batek haren "hitza" hartzea. Adib: "Gidatu dezan uzten diogu", "ez daki zer nahi duen".



**Adinekoak ez dira gorrak, ezta tentelak ere.** Haiei astiroago hitz egin, ahots tonu altuagoa erabili eta elkarrizketarako hitz sinpleak erabiltzea haienganako errespetu falta dira eta zahartze-prozesuari buruzko ezjakintasuna erakusten dute. Adinekoak ez dira inorenak, eta, hortaz, arestian esandako esamoldeak erabiltzeak sekulako errespetu falta eta gehiegizko babesa erakusten dute.

**Adinekoei beren izenez deitu behar zaie eta gainerako pertsonekin erabiltzen den tonu eta erritmoa erabili.** Zuzeneko harremana edota harreman pertsonala izan ezean, orokorrean, ez da adierazpen amultsurik erabili behar, eta izen-txikigarriak ere saihestu egin behar dira.

Darabilgun hizkuntzak aparteko garrantzia dauka gizarteko jarrera eta sinesmenetan. Horregatik, giza talde bat edota errealitate bat deskribitzean, hizkuntza desegokia erabiliz gero, diskriminazioa eta bazterkeria eragin ditzake. Horregatik, **oso garrantzitsua da adinekoei buruz berba egiten dugunean, hitz egokiak, errealak, eta estereotiporik gabeak erabiltzea.**

## BAI

### **Zahartzaroan ere, aktibo mantentzeko mila modu.**

DEIA, 2023/12/31

## BAI

### **Adinekoak**

BERRIA, 2024/05/04

## BAI

### **Nafarroako zahar etxe pribatuen hitzarmenaren negoziazioen blokeoa salatu dute Iruñean entzierro bat antzezten.**

ARGIA, 2024/04/07

## EZ

### **Bakarrik bizi diren agureak detektatzen laguntzeko plana abiarazi du Bilbok.**

DEIA, 2020/03/26

*Agure hitza ez erabiltzea komeni da, sarritan, gutxiesgarria delako. Horren ordez, **adineko** erabiltzea hobesten da. Kasu honetan, gainera, gaizki erabilita dago, agureak gizonezkoak soilik direlako eta, albisteak aditzera ematen duenez, pertsona nagusi guztiei buruz ari da: gizonak zein emakumeak.*

## EZ

### **Ramon Barea eta Zorion Egileor, bi zahar bakarti istorio beltz batean**

NAIZ, 2024/04/05

*Zahar hitzak inolako konnotazio ezkorrik izan ez arren, kasu honetan, adineko pertsoneri buruz hitz egiteko erabiltzen da. Horregatik, egokiagoa litzateke zahar hitzaren ordez, adinekoa erabiltzea. Horrela, hizkuntza zuzena darabilgu eta zahartzarua eta adineko pertsonenganako gizarateak duen iruditeria soziala aldarazten laguntzen dugu.*

## EZ

### **Zaintza: atso baten gorputza garbitzea.**

BERRIA, 2024/04/13

*Atso hitzak konnotazio gutxiesgarria dauka, horregatik, hobe da ez erabiltzea, eta horren ordez, adineko emakumea erabiltzea. Iritzi-artikulua izanik ere, idazleak hitz-jokoa egin nahi izan du artikuluan aipatzen den gaiarekin jolastuz; hala ere, estereotipoak saihesteko aldera, atso hitza ez erabiltzea komeni da.*

# **Irudiak eta adinekoak**

**6.**

Hitzak ez ezik, irudiak ere garrantzitsuak dira, errealitateak eta esanahi sozial indartsua eta sakona sortzen baitute. Horregatik, adinari, zahartzeari eta zahartzaroari buruzko irudietan aparteko arreta ipini behar dugu.

Adinekoen estereotipatu gabeko eta benetako irudia lortzeko, ezinbestekoa da zahartzaroaren etapa bakoitza bizitzeko modu ugari dagoela ikustaraztea. Hortaz, komunikabideetan ematen diren mezu eta albisteetan zer irudi erabiltzen dugun arretaz aukeratu behar dugu.

## Alde batetik, hauxe gomendatzen da:



Aurpegiak ez ezkutatzea, zaharkituta dauden gorputz-atalak soilik ez erakustea.



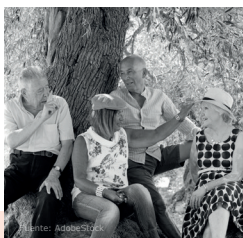
Argazki orokor, homogeen eta estereotipatuak, edota irudi-bankukoak ahalik eta gutxien erabiltzea.



Menpekotasuna, hauskortasuna, bakardadea, dohakabetasuna, depresioa eta halako gaitzak erakusten dituzten irudiak ez erabiltzea, beren-beregi, gai horiek erakusteko ez bada. Gure gizartean, horrelako diskurtsoa oso errotuta dago.



## Aitzitik, horrelako irudiak ikusi behar dira:



Irudi askotarikoak eta benetakoak.



Adinekoak belaunaldi arteko harremanetan.



Bizimodu aktiboa erakusten duten irudi baikorrak; bizimodu fisikoa eta mentala edota soziala eta harremanetakoak erakusten duten irudiak.



Zaindutako benetako gorputzak erakusten dituzten irudiak erabili: zimurrak, ile urdindua, neurri askotako gorputzak erakutsi; irudi horien bidez, zahartzaroaren benetako aniztasun fisikoa erakusten da.



Bestelako diskriminazioak (sexua, arraza, adibidez) hausten dituzten irudiak.



Egoera eta inguru berriak ikertu eta ezagutzen ari diren adinekoen irudiak.

# **Adinekoen ahotsa**

# **7.**



Sarritan, adinagatik egiten den bazterketa eta gizarteko ezberdinkeriak direla eta, adinekoei ez zaie beren ahotsa ezagutzera emateko aukerarik ematen, eta haien eskubide, desio eta beharriazanezi entzungor egiten zaie.

**Ahotsa izateak, norberaren eskubideak aldarrikatu eta senideekin, lagunekin, gizartean, edota, politika arloko erabakietan parte hartzeko aukera ematen du.**

Ahotsak, aldarrikapenetik harago, partaidetza, ahalduntzea, ekintzarako gaitasuna, autonomia eta erantzukizuna ere badakartza. Ahotsa norberaren nolakotasunaren zati da, eta, norberaren iritziak, hartzen ditugun erabakiak eta egiten ditugun ekintzak biltzen ditu. Hautatzeko aukera izatea eta norberak nahi duena egiteko eskubidea izatea oinarritzkoak dira, norberaren duintasun, ongizatea eta balioa lortzeko balio dute, eta baita eskubideetan oinarritutako zahartzaroari buruzko ikuspuntua egon dadin ere.

**Adinagatik egiten den diskriminazioak eta ezberdinkeriak, sarritan, adineko pertsonen ahotsa izatea ukatzen diete.**

Botere-harremanen aldaketek adineko pertsonen ahotsa izan dezaten lagundu diezaiekete, hau da, adinekoak beren etxeetan, komunitatean, lanean, giza politiken garapenean eta erabakiak hartzeko prozesuetan ahaldunduta egon daitezen. Hori dela eta, ezinbestekoa da komunikabideek adineko pertsonen testigantzak lehen pertsonan jasotzea.

**HelpAge  
International  
España**

**8.**

HelpAge International España adinekoek bizitza duina, segurua, aktiboa eta osasungarria izan dezaten, beren eskubideak aldarrikatu, diskriminazioari aurre egin eta pobrezia aurre egiten lagutzen die.

HelpAge International sareko partaide gara,

**guztira, 177  
erakunde  
gaude, 93  
herrialdetan.**

HelpAge International Españiak, adineko pertsonak eta haien eskubideak babeste aldera, gizarte lagunkoiagoak eta sentsibilizazio handiagokoak bultzatzeko lanean dihardu. Horretarako, politika, hezkuntza, kooperazioa, eta giza larrialdiko eta sentsibilizazioko ekimenak bultzatzen ditu. Horrez gainera, Nazio Batuen Erakundearen (NBE) barruan, adineko pertsonen eskubideei buruzko nazioarteko konbentzioa sortzen lagutzeko sarean dihardu lanean, Espainiako zein atzerriko erakundeekin



Hauexek dira gure lan-ildoak:

Nazio Batuen Erakundeko Nazioarteko Konbentzioa, Garapen Jasangarrirako 2030 Agenda, giza eskubideak, genero-berdintasuna, kooperazioa eta larrialdiak, sentsibilizazioa eta eragina, eta klima-aldaketa.

Gida hau Adinkeriaren Behatokiak adinkeriari aurre egiteko duen lan-ildo garrantzitsuenetakoa da. Horrez gainera, Behatokiak adinkeria murrizteko ondorengoetan ere badihardu:

## **aurreiritzien kontrako borroka**

datuen bilketa, ikerketa, lege eta politika publikoen ebaluazioa eta adinekoen eta haien eskubideen kontrako okerreko ideiak murrizteko hezkuntza-jarduerak antolatzen ditu.

# Glosarioa

# 9.

## LAUGARREN ADINA

80 urtetik gorako pertsona.

Iturria: Osasunaren Mundu Erakundea.

## DISKRIMINAZIOA

Benetakoa den edota hautematen den gizarte-talde bateko kide den pertsona bati egiten zaizkion ekintza eta jarrerak dira eta horiek pertsona horrentzat desabantaila izan daitezke (diskriminazio negatiboa) edo abantaila forma (diskriminazio positiboa) izan dezakete.

Iturria: Osasunaren Mundu Erakundearen Adinkeriari buruzko Mundu Txostena.

## ADINKERIA

Adina dela-eta pertsonenganako egiten den estereotipo, aurreiritzi eta diskriminazioa da. Helpagek antolatu eta adinekoek parte hartu zuten eztabaida batean, adinekoek horrela definitu zuten adinkeria: adina dela-eta, norbait baztertzen duten zuzeneko edo zeharkako ekintzak. Horien bidez, ezberdina, gutxietsia, edota existituko ez balitz bezala sentiarazten dute.

Iturria: Osasunaren Mundu Erakundea.

## ZAHARTZEA

Bizitzan zehar gertatzen den prozesu mailakatua, eta hainbat aldaketa biologiko, fisiologiko, psiko-sozial eta funtzional eragiten dituena. Norbanakoak inguruarekin dituen etengabeko hartu-eman aldakorrek direla-eta gertatzen dira aldaketok.

Iturria: Adinekoen Giza Eskubideen Babeserako Konbentzio Interamerikarra.

## ZAHARTZE-AKTIBOA

Pertsonak zahartzen goazen heinean, horien bizi-kalitatea hobetzeko asmoz, pertsonen osasun-aukerak, parte-hartzea eta segurtasuna hobetzeko prozesuari deritzo.

Iturria: Osasunaren Mundu Erakundea.

## ZAHARTZE OSASUNGARRIA

Zahartzaroan ongizatea ahalbidetzen duen gaitasun funtzionala garatzeko eta mantentzeko prozesua da.

Font: Informe Mundial sobre Envejecimiento de l'Organització Mundial  
Iturria: Osasun Mundu Erakundearen Zahartzeari buruzko 2015eko Mundu Txostena.



## **ESTEREOTIPOA**

Giza taldeetako kideei buruz ditugun sinesmen eta espektatibak jasotzen dituzten egitura kognitiboak dira estereotipoak. Informazio estereotipatua ematen denean, estereotipoak direla esaten da.

Iturria: Osasunaren Mundu Erakundearen Adinkerari buruzko Mundu Txostena.

## **ADINEKO PERTSONA**

60 urte edo gehiago dituen pertsona, beti ere, barne-legeak bestelako adinik zehazten ez badu, eta 65 urtetik beherakoa denean.

Iturria: Adinekoen Giza Eskubideen Babeserako Konbentzio Interamerikarra.

## **AURREIRITZI**

Talde bateko kide izateagatik, pertsona batekiko izan dezakegun erantzun emozionala edo sentimendu baikor edota negatiboa da.

Iturria: Osasunaren Mundu Erakundearen Adinkerari buruzko Mundu Txostena.

## **EHUN URTETIK SUPERGORAKOAK**

Gutxienez 110 urte dituen pertsona.

Iturria: Espainiako Errege Akademia.

## **HIRUGARREN ADINA**

Oro har, adineko pertsoneri buruz ari bagara, termino hau ez erabiltzea komeni da. Terminoa erabili nahi bada, 60 eta 79 urte bitartean dituen pertsona bati buruz ari garela ziurtatu behar dugu. Gauza bera gertatzen da laugarren adina esamoldearekin; kasu horretan, pertsonak 80 urte edo gehiago dituela ziurtatu behar dugu.

Iturria: Osasunaren Mundu Erakundea.

## **ZAHARTZAROA**

Pertsona baten bizitzaren azken aldia, heldutasunari jarraitzen diona, adinean aurrera giten duenean.

Iturria: Adinekoen Giza Eskubideen Babeserako Konbentzio Interamerikarra.

# Erakunde bereziituak

# 10.

### **HELPAGE INTERNATIONAL ESPAÑA FUNDAZIOA**

Eragin politikoa, prestakuntza, lankidetzeta eta larrialdiak, eta sentsibilizazioa.

Harremana: Viridiana Chacón, komunikazio- eta prentsa-arduraduna.

Posta-helbidea: viridiana.chacon@helpage-espana.org

Helbidea: Impact Hub Prosperidad eraikina, Javier Ferrero kalea 10. 28002, Madril Telefonoa: 915 766 366 / 654 617 334

Webgunea: [www.helpage.es](http://www.helpage.es)

### **GRANDES AMIGOS FUNDAZIOA**

Bakardadea, zahartzea, boluntariotza, auzo-sareak.

Harremana: José Ángel Palacios, komunikazio-arduraduna

Posta-helbidea: comunicacion@grandesamigos.org

Helbidea: Embajadores kalea 206 bikoitza, 1-C. 28045, Madril

Telefonoa: 913 599 305 / 689 632 982

Webgunea: [www.grandesamigos.org](http://www.grandesamigos.org)

### **MATIA FUNDAZIOA**

Adineko pertsonak.

Harremana: Gorka Alias, komunikazio eta marketing arduraduna

Posta-helbidea: gorka.alias@matia.eus

Helbidea: Egoitza Nagusia - Pinu Bidea kalea, 35. 20018, Donostia -San Sebastián.

Telefonoa: 943 317 102 / 636 019 170

Webgunea: [www.matiafundazioa.eus](http://www.matiafundazioa.eus)

### **EMANCIPATIC**

Adineko pertsonak eta teknologiarako sarbidea.

Harremana: José Manuel Azorín, emancipaTICeko presidentea

Posta-helbidea: presidente@emancipatic.org

Helbidea: General Díaz Porlier kalea 103, 1. solairua. 28006, Madril.

Telefonoa: 610 514 543

Webgunea: [www.emancipatic.org](http://www.emancipatic.org)



### **ESPAINIAKO GERIATRIA ETA GERONTOLOGIA ELKARTEA (EGGE)**

Psikologia eta gerontologia. Harremana: Andrés Losada, EGGEko presidenteordea

Posta-helbidea: andres.losada@segg.es

Helbidea: Príncipe de Vergara kalea 57-59. 28006, Madril.

Telefonoa: 620 186 005

Webgunea: [www.segg.es](http://www.segg.es)

### **LARES**

Adinekoak, mendekoak, desgaitasuna dutenak eta gizarte-bazterketa jasotzeko arriskuan daudenak.

Harremana: Raquel Andreu, komunikazio-arduraduna

Posta-helbidea: comunicacion@lares.org.es

Helbidea: Ríos Rosas kalea 11, 4. Solairua. 28003, Madril.

Telefonoa: 646 748 966

Webgunea: [www.lares.org.es](http://www.lares.org.es)

### **26 DE DICIEMBRE FUNDAZIOA**

LGTBI adineko pertsonak.

Harremana: Víctor Ramos, komunikazio-arduraduna

Posta-helbidea: comunicacion@fundacion26d.org

Helbidea: Fray Ceferino González kalea 4. 28005, Madril.

Telefonoa: 910 028 417

Webgunea: [www.fundacion26d.org](http://www.fundacion26d.org)



Elkarlanean:

**GizadiBerri**

Produktu bat honen ondorioz:

Observatorio  
del **Edadismo**

Diruz lagunduta:

